

# 薬に頼らない＆無理しないのに 血圧が本当に下がる方法！

## 血圧を下げる 最強の方法

30年間×24時間 自分の血圧を測り続けている  
専門医だからわかった正しい降圧法

元東京女子医科大学東医療センター内科教授・医学博士  
**渡辺尚彦**

46判ソフト  
本体1,300円+税  
978-4-7762-1003-0

### 血圧を下げる 最強の方法

30年間×24時間 自分の血圧を測り続けている  
専門医だからわかった正しい降圧法

渡辺尚彦

これまでの  
降圧法は  
間違いだらけ

深呼吸で下がった  
血圧はすぐ戻る

皮付きピーナッツを20粒  
食べると血圧が8下がる

減塩は夜よりも朝にやる

テレビで  
話題！  
科学的エビデンスと診療実績から  
導き出された方法を1冊に網羅！

## 常識が覆る！ 実証された本当に血圧を下げる方法を紹介！

### ●血圧が下がる人はピーナッツを食べ、下がらない人はアーモンドを食べる

→ビタミンE豊富だからとアーモンドを食べても血圧は下がらない。

血圧を下げるにはポリフェノールの効果によるもの。皮付きピーナッツを20粒食べると血圧が8下がる！

### ●血圧が下がる人はグレープジュースを飲み、下がらない人はオレンジジュースを飲む

→ビタミンたっぷりのオレンジジュースには降圧効果はない。

ジュースを飲むなら、ポリフェノール豊富な100%グレープジュースを飲むとよい。

### ●血圧が下がる人は朝食にグラノーラを食べ、下がらない人は和定食を食べる

→健康的なイメージの和定食は塩分量が多い。朝食をグラノーラにするとラクに減塩できる。

テレビにも多数出演!  
人気著者の  
最新刊!

### 【構成案】

- 第1章 血圧を本当に下げる食事
- 第2章 血圧を本当に下げる生活習慣
- 第3章 血圧を本当に下げるストレッチ・ツボ
- 第4章 完全無塩レシピ

### 渡辺尚彦(わたなべ・よしひこ)

東京女子医科大学医学部教授(東医療センター内科)。医学博士。1952年千葉県生まれ。専門は高血圧を中心とした循環器内科。1987年8月から連続携帯型血圧計を装着、以来30年にわたり365日24時間、自身の血圧を測る血圧ドクター。わかりやすい指導と笑いの絶えない診察室が評判で全国から患者が訪れる。『ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法』(アスコム)ほか、著者多数。『世界一受けたい授業』「名医のTHE太鼓判！」「健康カプセル！」「ゲンキの時間」「林修の今でしょ！講座」などテレビ出演多数。

**FAX 03-5425-6770**

TEL 03-5425-6626

貴店印

注文

ご担当者名

様  
ご注文数

### 血圧を下げる最強の方法

30年間×24時間 自分の血圧を測り続けている  
専門医だからわかった正しい降圧法

渡辺尚彦

46判ソフト 本体1,300円+税 ISBN978-4-7762-1003-0

拡大のご希望  
(○で囲って下さい)

A4パネル

注文

ご注文数  
冊

ズボラでも血圧がみるみる下がる49の方法  
渡辺尚彦 新書サイズソフト  
本体1,000円+税 ISBN:978-4-7762-0827-3

ご注文数  
冊

ズボラでもみるみる下がる測るだけ血圧手帳  
渡辺尚彦 A5判ソフト  
本体880円+税 ISBN:978-4-7762-0846-4